

25 septembre 2020

Bonjour,

Prendre une nouvelle habitude n'est pas si difficile qu'il y paraît, si on s'y prend de la bonne façon et pas brutalement.

Se débarrasser de ce qu'on considère comme une "mauvaise" habitude, par contre, c'est une autre paire de manches. Le problème vient du fait que l'on doit en fait, faire plusieurs choses en même temps :

- cesser d'agir de manière automatique et donc, reprendre le contrôle conscient sur nos actions
- remplacer cette "mauvaise" habitude par autre chose afin de combler le vide qu'elle laisse derrière elle
- lutter contre nos représentations et nos croyances erronées
- accepter de souffrir pendant une période dont on ne connaît pas la durée a priori
- gérer le stress que l'on ressent quand l'envie nous tiraille

Pour chacun de ses aspects, il y a des solutions. Encore faut-il les avoir envisagées avant, histoire de se donner une petite chance de réussir. Il n'est pas inutile non plus de graduer ses efforts, éventuellement, et de commencer petit - pour certaines "mauvaises" habitudes et pour certaines personnes, c'est même la seule voie possible (mais ce n'est pas le cas pour toutes).

Imaginons que vous envisagiez d'arrêter de grignoter (du gras et du sucre) entre les repas. Face à ce genre de bonnes résolutions, la plupart des gens font une seule chose : décider qu'à partir de maintenant, c'est fini, ils ne mangeront plus de cochonneries, un point c'est tout ! Ensuite, ils comptent sur la fée volonté pour les porter tranquillement de l'autre côté de l'eau, là où ils auront définitivement cessé le grignotage. Ben voyons !

Si certains d'entre vous ont essayé, vous savez exactement ce qui se passe ensuite : vous tenez parfaitement bien la barre pendant une semaine (mettons deux ou trois pour les plus décidés) puis un jour au bureau, Madeleine de la compta amène un super gâteau au chocolat (ou une raclette mais c'est plus rare) qu'elle a commandé chez le meilleur pâtissier de la ville afin de fêter son anniversaire. Pour lui faire plaisir (et parce que vous en mourez d'envie), vous en prenez une petite part. Après tout, ce n'est qu'une toute petite part. Et vous reprenez votre bonne résolution là où vous l'avez laissée... jusqu'à cet apéro avec les copines où vous "craquez" pour le chorizo et les cacahuètes grillées. Et puis tranquillement, les périodes entre les écarts vont se raccourcir jusqu'à ce que vous ouvriez les vannes en grand et que vous rachetiez vos paquets de gâteaux ou de chips préférés qui retrouveront tout naturellement le chemin de votre placard de cuisine ou de votre tiroir de bureau... Je ne vous blâme pas parce que ce n'est pas entièrement de votre faute. Le problème vient surtout de la méthode que vous avez employée (aucune, en fait) et d'une surévaluation de votre capacité à supporter la frustration.

Pour vous laisser une chance de réussir, il faut premièrement revoir la technique et deuxièmement cesser de croire qu'arrêter une mauvaise habitude est une question de décision et de volonté. C'est un processus qui, comme son nom l'indique est constitué de différentes phases, pourvues chacune de difficultés et de solutions différentes.

Voici quelques pistes et propositions pour le cas fictif que j'ai pris en exemple :

- ne pas arrêter du jour au lendemain mais limiter le grignotage à une fois par jour pour commencer, puis quand vous êtes confortable à 4 fois par semaine puis... puis... jusqu'à zéro.
- remplacer les gâteaux et les chips par d'autres aliments plus sains : fruits frais, oléagineux...
- arrêter d'acheter les produits que vous voulez bannir, évitez les situations à risque pendant quelques temps...
- boire un grand verre d'eau à chaque fois que l'envie vous prend

25 septembre 2020

- faire une liste des 20 raisons pour lesquelles vous voulez cesser le grignotage et la ressortir au bon moment
- imaginer ce que vous pourriez faire de plus gratifiant au lieu de manger
- travailler sur vos croyances erronées : non, vous n'avez pas faim, vous compensez une frustration - identifiez laquelle
- ... et je pourrais continuer la liste encore longtemps.

Bien entendu, vous adapterez ces conseils à la mauvaise habitude que vous voulez occire ! Pour moi, c'est de boire trop de café. J'en suis encore à une phase précoce mais tranquillement, j'ai réussi à diminuer la dose. Cela fait plusieurs mois maintenant que je prépare ma cafetière italienne matinale (1 litre tout de même) avec moitié de café et moitié de déca. Je ressens de moins en moins les effets du manque de caféine. Je m'apprête à franchir un nouveau pas avec 3/4 de déca. Mais comme vous le savez, j'ai d'autres objectifs en ce moment et je ne veux pas trop charger la mule donc, je mettrai en place cette nouvelle habitude courant octobre.

Pour finir, voici quelques informations à propos de mon projet, justement :

- je n'ai toujours pas trouvé la camionnette idéale, je m'apprête donc à partir en train à Paris pour 1 petite semaine puis à Bordeaux pour 3 ou 4 semaines avant de pousser plus loin vers le sud
- vous recevrez cette newsletter alors que je n'aurais plus d'accès internet alors si vous m'écrivez, il vous faudra attendre ma réponse pendant quelques jours
- allez donc faire un tour sur youtube pour voir les dernières vidéos mises en ligne et profitez-en pour vous abonner et me laisser des commentaires - ça me fait un bien fou d'avoir des retours sur mes débuts avec ce média
- je ne suis pas certaine de pouvoir vous envoyer la newsletter de la semaine prochaine mais je fais tout mon possible pour vous donner des nouvelles bientôt

En attendant de pouvoir vous écrire à nouveau, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie